

Mindfulness – co to jest ?

Mindfulness, czyli uważność, to praktyka skupiania się na chwili obecnej, z pełną akceptacją i bez oceniania. W ostatnich latach ta technika zdobyła popularność nie tylko wśród dorosłych, ale również dzieci. Dla przedszkolaków mindfulness może być doskonałym narzędziem, które pomaga im rozwijać zdolności emocjonalne, społeczne i poznawcze.



Czym jest mindfulness?

Mindfulness to świadome bycie „tu i teraz”. Dla dzieci oznacza to naukę zauważania swoich uczuć, myśli i reakcji na otoczenie w sposób, który pomaga im lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Dzięki uważności dzieci uczą się rozumieć, co dzieje się w ich wnętrzu oraz jak świadomie reagować na różne sytuacje.

W praktyce mindfulness dla dzieci przybiera formę prostych ćwiczeń, takich jak skupianie się na oddechu, obserwowanie otoczenia czy angażowanie zmysłów w poznawanie świata. Wszystko odbywa się w sposób dostosowany do ich wieku – zabawny, kolorowy i pełen ciekawych aktywności.

Zalety mindfulness dla przedszkolaków

1. Rozwijanie umiejętności emocjonalnych

Dzieci, które praktykują mindfulness, łatwiej rozpoznają i nazywają swoje emocje. Potrafią też lepiej radzić sobie ze stresem czy frustracją.

2. Poprawa koncentracji

Uważność wspiera zdolność skupiania uwagi, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w przedszkolu i codziennych aktywnościach.

3. **Lepsze relacje z innymi**

Dzięki mindfulness dzieci uczą się empatii i zrozumienia dla innych, co sprzyja budowaniu pozytywnych relacji z rówieśnikami.

4. **Wsparcie dla zdrowia psychicznego**

Regularne ćwiczenia uważności mogą zmniejszać poziom lęku i poprawiać nastrój, co jest szczególnie ważne w okresie wczesnego rozwoju.

5. **Pobudzenie kreatywności**

Skupianie uwagi na chwili obecnej sprzyja odkrywaniu nowych pomysłów i rozwijaniu wyobraźni.

Jak wprowadzać mindfulness w życie przedszkolaka?

Wprowadzenie mindfulness w życie małych dzieci nie musi być skomplikowane. Kluczowe jest dobranie ćwiczeń do ich poziomu rozwoju i zainteresowań.

Przykład ćwiczenia mindfulness: „Balonowy oddech”

1. **Cel ćwiczenia:**

Uczy dzieci świadomego oddychania i pomaga się wyciszyć.

2. **Jak to zrobić?**

-  Poproś dziecko, aby usiadło wygodnie na podłodze lub dywanie.
-  Powiedz, że wyobrażacie sobie, że w ich brzuchu znajduje się balon.
-  Zachęć dziecko, aby wzięło głęboki wdech przez nos i wyobraziło sobie, jak balon powoli się napęcza.
-  Następnie niech wypuści powietrze przez usta, „opróżniając balon”.
-  Powtórzcie to kilka razy, koncentrując się na oddechu i powolnych ruchach brzucha.

3. **Dodatkowa wersja:**

Możesz dodać wizualizację, np. „Balon zmienia kolory!” albo „Balon wznosi się i unosi nas w magiczną podróż”. Dzieci uwielbiają takie elementy zabawy.

Inne pomysły na uważność dla dzieci:

-  Obserwowanie chmur na niebie i nazywanie ich kształtów.
 -  Słuchanie dźwięków otoczenia, takich jak śpiew ptaków czy szum wiatru.
 -  Eksploracja zapachów i faktur w codziennych przedmiotach, np. podczas zabawy w kuchni.
-

Podsumowanie

Mindfulness to proste i skuteczne narzędzie wspierające rozwój dzieci w wieku przedszkolnym. Dzięki ćwiczeniom uważności maluchy uczą się lepiej rozumieć siebie i otaczający je świat, co sprzyja ich harmonijnemu rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu. Wprowadzenie mindfulness w formie zabawy pozwala dzieciom czerpać radość z chwili obecnej, a jednocześnie buduje fundamenty zdrowego i świadomego życia.

Wypróbuj proste ćwiczenia z przedszkolakiem – efekty mogą Cię zaskoczyć!

Opracowanie:

Edyta Jamrozika

Psycholog